ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2019 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

06. 12. 2019 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க :
(i) **எல்லா** வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான** அல்லது **மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(iii) **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (X) இடுக.**
(iv) அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. ஹசன் பிரபல்யமான ஒருவராவார். அவருக்குப் பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்கள் உள்ளனர். இதற்கமைய முடிவுசெய்யத்தக்கது ஹசன்,
(1) சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைக் கொண்டவராவார்.
(2) பரிவுணர்வுடையவராவார்.
(3) உணர்ச்சி மிக்கவராவார்.
(4) இரக்கமுடையவராவார்.

- A, B, C, D ஆகிய நால்வர் பற்றிய சில தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு **2, 3** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

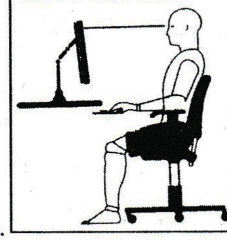
A - அனைத்து சமயங்களையும் மக்களையும் சமமாக மதிக்கக்கூடிய நுண்ணறிவுமிக்க வினைத்திறனான நபராவார்.
B - புத்தாக்கத்திற்காகப் பாடுபடும் படித்த ஒருவராவார்.
C - சமூகத்தில் தானாக முன்வந்து பணியாற்றும் ஒரு சமூக சேவகராவார்.
D - தமது சமயத்தை மேம்படுத்துவதற்காக பாடுபடும் சமயத் தலைவராவார்.

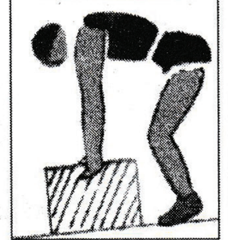
2. மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய இவர்களில் பூரண ஆரோக்கியமுடைய நபர்
(1) A (2) B (3) C (4) D

3. இவர்களுள் சமூக ஆரோக்கியமுடைய நபர் / நபர்கள்
(1) C (2) D (3) A, C (4) B, D

4. எனது நண்பர் மன அழுத்த முகாமைத்துவம், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் ஆகிய ஆற்றல்களைக் கொண்டவராவார். இதற்கமைய கூறத்தக்கது, இவர்
(1) உடற்சுகாதார நன்னிலையுடையவர். (2) உளச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர்.
(3) சமூகச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர். (4) உளச்சமூக நன்னிலையுடையவர்.

5. கணினியில் வேலை செய்யும்போது அமர்ந்திருக்கும் கொண்ணிலையும் பாரம் தூக்கும்போதான கொண்ணிலையும் முறையே X, Y ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இக் கொண்ணிலைகள் தொடர்பான சரியான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க.


X


Y

(1) X, Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் சரியானவையாகும்.
(2) X, Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் பிழையானவையாகும்.
(3) கொண்ணிலை X சரியானது; ஆனால் கொண்ணிலை Y பிழையானதாகும்.
(4) கொண்ணிலை X பிழையானது; ஆனால் கொண்ணிலை Y சரியானதாகும்.

6. நடத்தல், ஓடுதல் ஆகிய கொண்ணிலைகள் தொடர்பாகக் கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.
(1) நடத்தல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் ஓடுதல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்.
(2) ஓடுதல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் நடத்தல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்.
(3) நடத்தல், ஓடுதல் ஆகியன அசைவற்ற கொண்ணிலைகளாகும்.
(4) நடத்தல், ஓடுதல் ஆகியன அசையும் கொண்ணிலைகளாகும்.

- கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்தி **7, 8** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.
அதிக கொழுப்பு, சீனி, உப்பு ஆகியன சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் சாந்தினி ஒருபோதும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதில்லை.

7. உடற்றிணிவுச் சுட்டிப் பெறுமான வீச்சு (BMI) வரைபில் சாந்தினி அடங்கும் நிரலின் நிறமாக அமைவது
(1) செம்மஞ்சள் நிறமாகும். (2) இளம் ஊதா நிறமாகும்.
(3) பச்சை நிறமாகும். (4) இளம் ஊதா அல்லது கடும் ஊதா நிறமாகும்.

8. மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய அவருக்கு ஏற்படத்தக்க நோய் நிலைமை
(1) குடல் வளரியழற்சி ஆகும். (2) காசநோய் ஆகும்.
(3) நீரிழிவு நோய் ஆகும். (4) ஈரலழற்சி ஆகும்.

9. பின்வரும் கூற்று, காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க.
கூற்று - வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு போன்ற உணவுப் பொருள்கள் இருண்ட, உலர்ந்த, காற்றோட்டமான இடங்களில் களஞ்சியப்படுத்தப்படல்
காரணம் - வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு போன்ற உணவுப் பொருட்களில் பங்கசு (பூஞ்சணம்), தொட்சின் (Toxin) (உருளைக்கிழங்கின் தோல் பச்சை நிறமாகக் காணப்படல்) உருவாகாமல் தடுத்தல்
(1) கூற்றும் காரணமும் பொய்யானவையாகும்.
(2) கூற்றும் காரணமும் உண்மையானவையாகும்.
(3) கூற்று உண்மையாகவுள்ள போதிலும் காரணம் பொய்யானதாகும்.
(4) கூற்று பொய்யாகவுள்ள போதிலும் காரணம் உண்மையானதாகும்.

10. கீழே தரப்பட்டுள்ள இயல்புகளைக் கருதுக.
- மீள்தன்மையுடைய சுவரைக் கொண்டது.
- உட்புறத்தில் சிறுநீர் சேமிக்கப்படும்.
- சுவர்கள் சுருங்கும்போது சிறுநீர் வெளியேற்றப்படும்.

மேற்குறித்த இயல்புகளைக் கொண்ட மனித உறுப்பு
(1) சிறுநீரகங்கள் (Kidneys) (2) சிறுநீரகத்தி (Nephron)
(3) சிறுநீர்ப்பை (Bladder) (4) சிறுநீர்க்குழாய் (Urethra)

11. பிரிமென்றகடும் பழுவுக்கிடையிலான தசைகளும் சுருங்குவதனால் நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சுவாசப்பையினுள் நிலவும் அமுக்கம், வெளிப்புற வளிமண்டல அமுக்கத்தை விடக் குறைவடையும். அதன்போது வளிமண்டல வளி சுவாசப்பையின் உள்ளே செல்லும். இச் செயன்முறை
(1) சுவாசம் எனப்படும். (2) வாயுப்பரிமாற்றம் எனப்படும்.
(3) உட்சுவாசம் எனப்படும். (4) வெளிச்சுவாசம் எனப்படும்.

12. குண்டு போடும் வீரரொருவர், தனது வலது முழங்கை மூட்டை விரித்துக் குண்டை விடுவிக்கும்போது, அவரது முழங்கை மூட்டு தொழிற்படுவது
(1) பந்துக்கிண்ண மூட்டாக (Ball and socket joint) ஆகும்.
(2) பிணையல் மூட்டாக (Hinge joint) ஆகும்.
(3) சுழற்சி மூட்டாக (Pivot joint) ஆகும்.
(4) வழுக்கல் மூட்டாக (Gliding joint) ஆகும்.

13. விந்து, சூல் ஆகியன கருக்கட்டலடைந்து உருவாகும் நுகமானது வெற்றிகரமாக வளர்ச்சியடைவதற்கு உட்பதிக்கப்பட வேண்டிய இடம்
(1) சூலகம் (Ovary)
(2) பலோப்பியன் குழாய் (Fallopian tube)
(3) கருப்பை (Uterus)
(4) கருப்பைக் கழுத்து (Cervix)

14. குறித்த நோய் நிலைமையொன்று பரவக்கூடிய வழிமுறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன,
- பாதுகாப்பற்ற பாலியல் சேர்க்கை மூலம் (ஓரினச் சேர்க்கை அல்லது எதிர்ப்பாலாருடனான சேர்க்கை)
- குருதி மாற்றீடு மூலம்
- நோயேற்பட்ட தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு
- தொற்றுநீக்காத ஊசிகள் மூலம்

மேற்குறித்த அனைத்து முறைகள் மூலமும் தொற்றக்கூடிய நோய்
(1) கொனோரியா (Gnorrhoea)
(2) சிபிலிசு (மேகநோய் - Syphilis)
(3) HIV/AIDS
(4) பாலியல் உண்ணிகள் (Genital warts)

15. பின்வரும் தகவல்களைக் கருதுக.
- ரவி - ஓர் இளைஞனாவான்.
- குமாரி - ஒரு கட்டிளமைப் பருவப் பெண்ணாவாள்.
- றிபாஸ் - குருதியில் ஈமோகுளோபின் மட்டம் குறைந்த ஒரு நோயாளியாவார்.
- கமணி - பாலூட்டும் ஒரு தாயாவார்.

மேற்குறித்த நபர்களில் **அதிகமாக** இரும்புச்சத்து தேவைப்படுவோர்
(1) ரவி, றிபாஸ் (2) குமாரி, கமணி (3) குமாரி, றிபாஸ் (4) ரவி, கமணி

16. டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான சில தகவல்கள் K, L, M, N ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
K - டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பது அனைவரினதும் கடமையாகும்.
L - நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை இல்லாமல் ஆக்குவதன் மூலம் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.
M - சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.
N - டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான முழுமையான பொறுப்பு சுகாதாரத் திணைக்களத்திற்குரியதாகும்.

மேற்குறித்த கூற்றுகளுள் சரியானவை
(1) K, L, M (2) K, L, N (3) L, M, N (4) K, L, M, N

- **17, 18** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்துக. கணுக்காலில் (Ankle) ஏற்பட்ட சுளுக்கிற்கு முதலுதவி வழங்கும்போது பின்பற்றப்படவேண்டிய சில படிமுறைகள் A, B, C, D எனக் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

A - துணியொன்றினால் சுற்றப்பட்ட சில ஐஸ் கட்டிகளைக் கொண்டு விபத்திற்குட்பட்ட பகுதிக்கு அடிக்கடி ஒத்தடம் கொடுத்தல்
B - விபத்துக்குட்பட்ட பாதத்தை இதயமட்டத்தை விடச் சற்று உயர்த்தி வைத்தல்
C - விபத்து ஏற்பட்ட பகுதிக்கு சற்று அழுத்தம் கொடுத்தல்
D - நோயாளியை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்

17. இந்த முதலுதவி முறையைப் பயன்படுத்தும்போது பின்பற்றவேண்டிய சரியான படிமுறைகளை ஒழுங்குமுறையில் கொண்ட விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(1) $D \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow C$
(2) $D \rightarrow C \rightarrow A \rightarrow B$
(3) $D \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow C$
(4) $D \rightarrow A \rightarrow C \rightarrow B$

18. மேற்குறித்த முதலுதவி முறையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு விபத்து
(1) வெளிப்படையான என்பு முறிவு
(2) வெளிப்படையற்ற என்பு முறிவு
(3) மூட்டு விலகுதல்
(4) தசை கிழிதல்

- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு **19, 20** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A [தமது இலக்கினை அடைவதற்காக நேர முகாமைத்துவத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாமை
உள நெருக்கிடைக்குட்படல்

B [கோபம், பயம் போன்ற கடும் மனவெழுச்சிகள் ஏற்படல்
உடலியல் மாற்றங்களான இதயத்துடிப்பு வீதம், சுவாசம், வியர்த்தல் என்பவற்றில் மாற்றம் ஏற்படல்

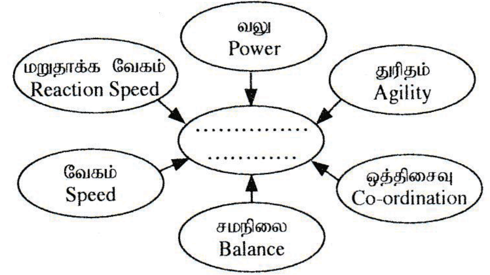
C [தீக்காயம் ஏற்பட்டவுடன் உடனடியாக காயப்பட்ட இடத்தைச் சுத்தமான ஓடும் நீரினால் கழுவுதல்
நீரக் கொப்பளங்கள் ஏற்படல்

D [சரியான நேரத்தில் நீர்ப்படைத் தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
நோய்கள் பரவும் போக்கு ஏற்படல்

19. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது
(1) A, B (2) A, D (3) B, C (4) C, D

20. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது
(1) A, B (2) A, D (3) B, C (4) C, D

21. உருவிலுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான சொற்றொகுதியைத் தெரிவுசெய்க.



(1) ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய (Health Related) உடற்றகைமைக் காரணிகள்
(2) இயக்கத்திறனுடன் தொடர்புடைய (Motor Skill Related) உடற்றகைமைக் காரணிகள்
(3) உடற்கொள்ளளவுடன் (Body Composition Related) தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள்
(4) தசை வலிமையுடன் (Muscular Strength Related) தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள்

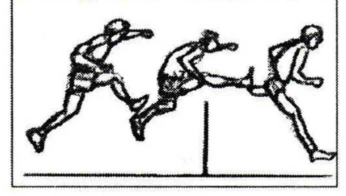
22. குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்குபற்றும் வீரரின் பாதமானது, முதலில் குதி, இரண்டாவதாக சும்மாடு, இறுதியாக விரல் (Heal, Ball, Toe) என்றவாறு ஒழுங்கில் நிலத்தில் படுவதை நடுவர் அவதானித்தார். இந்த வீரர் பங்குபற்றியது
(1) போட்டி நடையிலாகும். (2) 100 m ஓட்டப் போட்டியிலாகும்.
(3) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியிலாகும். (4) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியிலாகும்.

23. குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கு **மிகவும்** தேவையான கூறாவது
(1) கதி (Speed) (2) நெகிழ்தகவு (Flexibility)
(3) மறுதாக்க வேகம் (Reaction Speed) (4) சக்தி (Strength)

24. பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியொன்றில் அஞ்சலோட்டக் குழுவினர் 4×400 m ஓட்டப் போட்டியின்போது கலப்புக் (Mix change) குறுங்கோல் மாற்றத்தை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் பயன்படுத்திய குறுங்கோல் மாற்றும் முறையை விவரிக்கும் விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(1) இடது கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்று வலது கையினால் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்
(2) வலது கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்று இடது கையினால் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்
(3) குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளல், கொடுத்தல் ஆகியவற்றை இடதுகையால் மாத்திரம் மேற்கொள்ளல்
(4) உட்புற மாற்றம் (Inside pass), வெளிப்புற மாற்றம் (Out side pass) ஆகியன கலந்த குறுங்கோல் மாற்றலை மேற்கொள்ளல்

25. தட்டெறிதல் போட்டியில் பங்குபற்றிய போட்டியாளரொருவர் தனது மூன்றாவது எத்தனிப்பின் பின்னர் தட்டானது நிலம்பட முன்னர் வட்டத்தின் பின் அரைப் பகுதியினூடாக வெளியேறினார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள்,
(1) அது வெற்றிகரமான எத்தனிப்பு என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்.
(2) அது வெற்றிகரமற்ற எத்தனிப்பு என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்.
(3) அந்தப் போட்டியாளருக்கு மீண்டும் எறிவதற்கு சந்தர்ப்பமொன்றை வழங்குவீர்கள்.
(4) அந்தப் போட்டியாளரை போட்டியிலிருந்து நீக்குவீர்கள்.

26. சட்டவேலி (தடைதாண்டல்) ஓட்டப் போட்டியாளர் கடந்துசென்ற ஒரு கட்டம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கட்டமானது



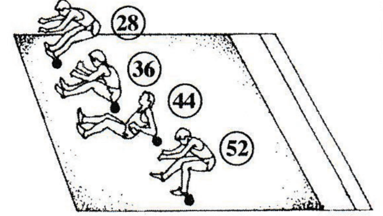
(1) மேலெழல் (Take-off) ஆகும்.
(2) சட்டவேலியைத் தாண்டுதல் (clearing the hurdle) ஆகும்.
(3) நிலம்படல் (landing) ஆகும்.
(4) சட்டவேலிகளுக்கிடையில் ஓடுதல் (Running between the hurdles) ஆகும்.

27. பின்வரும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் தொகுதிகளைக் கருதுக.
A - 400 m ஓட்டம், 4 x 400 m அஞ்சலோட்டம், 400 m சட்டவேலி ஓட்டம்
B - 1500 m ஓட்டம், 3000 m ஓட்டம், மரதன் ஓட்டம்
C - 3000 m ஓட்டம், 5000 m ஓட்டம், 10000 m ஓட்டம்
D - 100 m ஓட்டம், 200 m ஓட்டம், 4 x 100 m அஞ்சலோட்டம்

மேற்குறித்த நிகழ்ச்சிகளில் "குறிப்புக்குச் செல், ஆரம்பம், ஓடு / வெடியொலி" எனும் கட்டளைகளைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து / எழுத்துக்கள்

(1) A (2) D (3) A, D (4) B, C

28. நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய 28, 36, 44, 52 ஆகிய இலக்கங்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்கள், நீளம்பாய்தல் மைதானத்தில் நிலம்படலின்போது, அவர்களின் உடல் பட்ட இடங்கள் '●' எனக் குறிக்கப்பட்டுள்ளன இவர்களுள் 1 ஆம் 2 ஆம் இடங்களைப் பெற்ற போட்டியாளர் இலக்கங்கள் முறையே



(1) 28, 52 (2) 28, 36
(3) 52, 44 (4) 36, 44

29. ஐந்து அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டித்தொடரொன்றை அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள போட்டி முறையில் நடாத்துவதனால்,

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

(1) குறைந்த நேரத்தினுள் போட்டிகளை நடாத்தி முடிக்கலாம்.
(2) குறைந்த எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களைக் கொண்டு போட்டிகளை நடாத்தி முடிக்கலாம்.
(3) குறைந்தளவு உபகரணங்கள், நிதி, மைதானங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி போட்டிகளை நடாத்தலாம்.
(4) போட்டித் தொடரில் பங்குபற்றிய அணிகளுள் சிறந்த அணியைத் தெரிவுசெய்யலாம்.

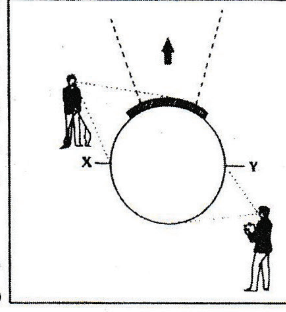
30. ஒலிம்பிக் போட்டியின் விருத்தி தொடர்பான **பிழையான** தகவலைக் கொண்ட கூற்றினைத் தெரிவுசெய்க.
(1) கி.மு. 776 இல் கிரேக்கத்தின் ஒலிம்பியா நகரில் முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
(2) அக்கால ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றியீட்டிய ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் ஒலிவ் மரக்கிளை பரிசாக வழங்கப்பட்டது.
(3) ஆரம்பத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டியில் பெண்களின் பங்குபற்றல் உயர்மட்டத்தில் காணப்பட்டது.
(4) கி. பி. 1896 இல் பிரான்சைச் சேர்ந்த பியரே த குபோட்டின் (Pierre De Coubertin) இனால் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டி ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

31. போட்டியாளரொருவர் கீழே தரப்பட்டுள்ள கட்டங்களூடாக எறிதலுக்கான திறன்களைப் பயில்கின்றார்.
தயாராகுதல் ⟶ பின்னால் வழுக்குதல் ⟶ வலுக் கொண்ணிலை ⟶ விடுவித்தல் ⟶ பின்னரான கொண்ணிலை
இப்போட்டியாளர் பயிற்சி பெற்றது
(1) ஈட்டியெறிதல் நுட்பமுறையாகும். (2) சம்மட்டியெறிதல் நுட்பமுறையாகும்.
(3) தட்டெறிதல் நுட்பமுறையாகும். (4) குண்டுபோடுதல் நுட்பமுறையாகும்.

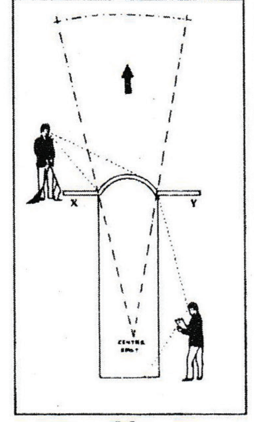
32. பின்வரும் தகவல்களைக் கருதுக.
- குளுக்கோசு $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி
- கொழுப்பமிலம் $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி

சக்தியைப் பிறப்பிப்பதற்காக பிரதானமாக மேலே தரப்பட்டுள்ள சமன்பாடுகளினால் காட்டப்பட்ட சக்தி வழங்கும் முறைகள் பயன்படுத்தப்படும் போட்டிகள்
(1) 400m ஓட்டம், 1500m ஓட்டம் (2) 100m ஓட்டம், 800m ஓட்டம்
(3) 10000m ஓட்டம், மரதன் ஓட்டம் (4) 100m ஓட்டம், 200m ஓட்டம்

- அகில இலங்கை பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டில் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்காக நடுவர்கள் ஆயத்தநிலையிலுள்ள விளையாட்டுத் திடல்கள் இரண்டு M, N ஆகிய உருக்களினால் காட்டப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு **33, 34** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.



M



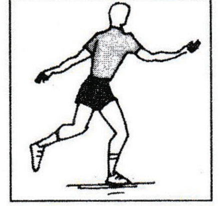
N

33. M திடலில் நடாத்தப்பட உள்ள நிகழ்ச்சிக்காக விளையாட்டு வீரர்கள் பயன்படுத்தவேண்டிய உபகரணம்
(1) குண்டு (2) பரிதிவட்டம்
(3) ஈட்டி (4) சம்மட்டி

34. N திடலில் உள்ள இருவரும் நடுவர்களாகக் கடமையாற்றவுள்ள போட்டி
(1) தட்டெறிதல் (2) குண்டு போடுதல்
(3) ஈட்டியெறிதல் (4) சம்மட்டி எறிதல்

35. ஒலிம்பிக் போட்டியொன்றில் 100m ஓட்டப் போட்டியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்ற போட்டியாளரிடம் மேற்கொண்ட சோதனையின்போது, அவரால் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்து நுகரப்பட்டிருந்தமை தெரியவந்தது. இந்தப் பரிசோதனைக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டது போட்டியாளரின்,
(1) சிறுநீர் மாதிரியாகும். (2) குருதி மாதிரியாகும்.
(3) உமிழ்நீர் மாதிரியாகும். (4) சிறுநீர் அல்லது குருதி மாதிரியாகும்.

36. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள போட்டியாளர் சமனிலையைப் பேணுவதற்குக் காரணமாக அமைவது,



(1) உடலுறுப்புக்களை எதிரெதிர்த் திசைகளில் அசைத்தலாகும்.
(2) தாங்குதளத்தின் பரப்பை அகன்றதாக்கிக் கொள்ளலாகும்.
(3) புவியீர்ப்பு மையத்தைக் கீழ்மட்டத்திற்குக் கொண்டுவருதலாகும்.
(4) வெளிப்புற விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தலாகும்.

37. பின்வரும் கூற்று, காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.
கூற்று - விளையாட்டு வீரரொருவர் உயரம் பாயும்போது அவரது உடலானது எறியத்தின் வழியே செயற்படும்.
காரணம் - வளியை நோக்கி எறியப்பட்ட பொருளொன்று எறிபொருள் எனப்படும்.
(1) கூற்று சரியானது; எனினும் காரணம் பிழையானது.
(2) கூற்று பிழையானது; எனினும் காரணம் சரியானது.
(3) கூற்று, காரணம் ஆகியன சரியானவையாகும்.
(4) கூற்று, காரணம் ஆகியன பிழையானவையாகும்.

38. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் தத்துதலின் (கெந்துதல் - hop) போது நிலம்படப் பயன்படுத்தப்படுவது
(1) மிதித்தெழும் காலாகும்.
(2) மிதித்தெழும் கால் அல்லாத மற்றைய காலாகும்.
(3) மிதித்தெழும் கால் அல்லது மற்றைய காலாகும்.
(4) இரண்டு கால்களுமாகும்.

- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு **39, 40** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A [பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களில் பங்கேற்றல்
  சமனிலை ஆளுமையை விருத்தி செய்துகொள்வதற்கான ஆற்றல் ஏற்படல்

B [விளையாட்டு வீரரொருவர் பயிற்சிகளில் முறையாக ஈடுபடுதலை மட்டுப்படுத்துதல்
  தசைகளில் உருவாகும் இலற்றிக்கமிலத்தைச் சிதைக்கும் ஆற்றல் ஏற்படல்

C [நேராக நிற்கும் வீரரது புவியீர்ப்பு மையத்தை கீழ்மட்டத்திற்குக் கொண்டுவரல்
  விளையாட்டு வீரரில் சமனிலை ஏற்படல்

D [அணி வீரர்களுக்கிடையே புரிந்துணர்வின்றிச் செயற்படல்
  சிறந்த திறமையைக் காட்டும் ஆற்றல் ஏற்படல்

39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
(1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

40. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
(1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි
அந்தரங்கமானது

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2019
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2019

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	86	විෂයය பாடம்	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	1	11.	3	21.	2	31.	4
02.	1	12.	2	22.	1	32.	3
03.	3	13.	3	23.	3	33.	1
04.	2	14.	3	24.	4	34.	3
05.	3	15.	3	25.	2	35.	4
06.	4	16.	1	26.	2	36.	1
07.	4	17.	4	27.	3	37.	3
08.	3	18.	4	28.	2	38.	1
09.	2	19.	1	29.	4	39.	2
10.	3	20.	4	30.	3	40.	3

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු **01** බැගින්
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு **01** புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව / சரியான விடைகளின் தொகை: **25 / 40**

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: **25 / 40**

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

* **முதலாம்** வினாவையும் பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

பூரண ஆரோக்கியத்தை விருத்தியடையச் செய்வதற்கான ஆற்றல்களைப் பெறக்கூடிய வழிவகைகளைத் தெரிந்து அவற்றை பின்பற்றப் பழகிக் கொள்வர்.

1. தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் குமாரி உயரத்துக்கேற்ற நிறையைக் கொண்டுள்ளார். புத்தாக்கங்களை மேற்கொள்வதற்கான ஊக்கம், சமவயதுக் குழுவினருடன் பழகுவதற்கான ஆர்வம் போன்ற **உளச் - சமூக மாற்றங்களும்** அவரிடத்தே உள்ளன. BMI வீச்சுப் பெறுமானத்தைக் குறிக்கும் வரைபில் குமாரி பச்சை நிற நிரலில் அடங்குகின்றார். குமாரி தனது சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமையை (Health related fitness) சிறப்பாகப் பேணுவதற்காகத் தினந்தோறும் துள்ளோட்டம் (Jogging) போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றார்.

இயற்கையை இரசிப்பதற்கான திறந்தவெளிச் செயற்பாடாக தனது வகுப்பு மாணவர்களுடன் சேர்ந்து அவர் வன ஆய்வொன்றினை ஒழுங்கு செய்தார். அதில் பங்கேற்போரின் தகவல்களைப் பட்டியற்படுத்தும்போது பெயர், வகுப்பு ஆகியவற்றுடன் கொண்டுசெல்ல வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியலில் சுத்தமான குடிநீர், உணவு ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கினார்.

இந்த நிகழ்வின் உதவியுடன் (i) தொடக்கம் (x) வரையான வினாக்களுக்குச் சுருக்கமான விடை எழுதுக.

(i) (அ) குமாரி அடங்கும் வாழ்க்கைப் பருவத்தைப் பெயரிடுக.
(ஆ) உலக சுகாதாரத் தாபனத்தின் (WHO) வரையறைக்கமைய குமாரி அடங்கும் வாழ்க்கைப் பருவத்தின் கால எல்லையைக் குறிப்பிடுக.

(ii) BMI வீச்சுப் பெறுமானத்தைக் காட்டும் வரைபுக்கமைய பச்சை நிற நிரலில் இருக்கும் குமாரியின் உடற் தகைமை தொடர்பாக இனங்காணக்கூடிய, நிகழ்வில் **குறிப்பிடப்படாத** இயல்புகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(iii) குமாரியிடத்தே காணத்தக்க, மேற்படி நிகழ்வில் **குறிப்பிடப்படாத** வேறு உடலியல் மாற்றங்கள் **இரண்டை** எழுதுக.

(iv) மேற்படி நிகழ்வில் குறிப்பிட்ட வேறுபாடுகளைத் தவிர குமாரியில் ஏற்படத்தக்க வேறு உள - சமூக மாற்றங்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(v) சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமையைப் பேணுவதற்கு துள்ளோட்டம் தவிர்ந்த, குமாரியினால் மேற்கொள்ளத்தக்க அப்பியாசங்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(vi) மேற்படி நிகழ்வில் குறிப்பிட்ட பயனைத் தவிர திறந்தவெளிக் கல்வியின் மூலமாக தரம் 11 மாணவர்கள் பெற்றுக்கொள்ளத்தக்க பயன்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(vii) சுகாதாரம் சார்ந்த தகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு உடற்பயிற்சியைத் தவிர குமாரி ஈடுபடக்கூடிய வேறு செயற்பாடுகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(viii) தனது வகுப்பு மாணவர்களுடன் இணைந்து குமாரியினால் தயாரிக்கப்பட்ட, பங்குபற்றுவோரின் தகவல் படிவத்தில் (Participant information sheet) உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய வேறு முக்கிய விடயங்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(ix) வன ஆய்வுக்குக் கொண்டுசெல்லப்பட வேண்டிய பொருள்களின் பட்டியலில் அவர்களால் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கத்தக்க வேறு பொருள்கள் **நான்கினைக்** குறிப்பிடுக.

(x) வன ஆய்வை ஒழுங்கு செய்யும்போது குழுவாகத் தொழிற்படுவதன் மூலம் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

i. அ. கட்டிளமைப் பருவம்
ஆ. 10 – 19 வயது வரை

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

ii.
- வயதிற்கு ஏற்ப உயரமும் நிறையும் கொண்டவர்.
- வினைத்திறன் மிக்க செயற்பாடுடையவர்.
- ஆரோக்கியமானவர்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையவர்

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

iii.
- உடல் வளர்ச்சியடைதல்
- மார்பகங்கள் பருமன் அதிகரித்தல்.
- தோலின் கீழ் கொழுப்பு படிவு அதிகரித்தல்
- கக்கம், இலிங்க உறுப்புக்களை சூழ உரோமம் தோன்றுதல்.
- பாலியல் உறுப்புக்கள் பருத்தல்
- முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்
- வியர்த்தல் அதிகாமாவதுடன் துர்நாற்றம் வீசுதல்
- யோனித் திரவம் உருவாதல்.
- மாதவிடாய் ஆரம்பித்தல்
- ....

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

iv.
- சமூக சேவைகளில் ஈடுபடுதல்.
- அநீதிக்கு எதிராக குரல் எழுப்புதல்.
- புதிய விடயங்களை கையாள்வதில் ஆர்வம்
- தனியாக தீர்மானம் எடுக்க முனைதல்
- ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தவும் கவனத்தை ஈர்க்கவும் முற்படல்.
- எதிர்பாலார் சம்பந்தமாக ஆர்வம் ஏற்படல்
- காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முனைதல்
- பாலுணர்வுகளை ஏற்படுத்தல்
- வளர்ந்தோரின் சமூகத்தில் இணைய விரும்புதல்.
- கலைச் செயற்பாடுகள் மீது ஆர்வம் காட்டுதல்
- ....

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

v.
- வேகமாக நடத்தல்
- சைக்கிள் ஓட்டம்
- நீச்சல்
- சுவாசத்துடன் கூடிய அப்பியாசங்கள்

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்

vi.
- மகிழ்ச்சியுடன் கூடிய பொழுதுபோக்கைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- சூழலை அறிந்து கொள்வதற்கான திறனை வளர்த்தல்.
- சூழலின் இயற்கைத் தன்மையினை அறிதல்
- ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடும் வல்லமை விருத்தியடைதல்
- சவால்களுக்கு ஏற்றவாறு முகங்கொடுக்கும் திறனை வளர்த்தல்
- உளத் தைரியம் ஏற்படல்

- தலைமைத்துவப் பண்புகள் விருத்தியடைதல்
- பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் ஆற்றல் விருத்தியடைதல்
- சரியான முடிவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமாதல்
- கூட்டு மனப்பாங்கு விருத்தியடைதல்.
- தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- .... (1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

vii.
- சரியான போசணையை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- போதிய நித்திரை
- போதிய ஓய்வு
- உள நெருக்கடியை முகாமைத்துவப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ....

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

viii.
- முகவரி
- தொலைபேசி இலக்கம்
- அவசர வேளைகளில் தெரியப்படுத்துபவரின் பெயர்
- அவசர வேளைகளில் தெரியப்படுத்துபவரின் முகவரி
- அவசர வேளைகளில் தெரியப்படுத்துபவரின் தொலைபேசி இலக்கம்

(இங்கு குறிப்பிட்டவாறு சரியான விடை எழுதியிருப்பின் 01 புள்ளி)

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

ix.
- ஆடை
- கயிறு
- பொருத்தமான கத்தி
- மின்சூழ்
- குறிப்பு புத்தகம்
- கையடக்க தொலைபேசி
- பேனை, பென்சில்
- கூடாரத்திற்கு தேவையான பொருள்
- வழிகாட்டும் படங்கள்
- சிறிய வானொலி
- தொலை நோக்கி
- முதலுதவி பெட்டி
- கமரா
- திசையறிகருவி
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி)

(1 x 2= 2 புள்ளிகள்)

x.
- மற்றவர்களின் கருத்துக்களை செவிமடுத்தல்
- ஏனையவரின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்
- தனது கருத்துக்களை முன்வைத்தல்
- கலந்துரையாடல் மூலம், தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
- தலைமைத்துவ பண்புகளை விருத்தி செய்தல்.

- பச்சாதாப பண்பை வளர்த்தல்.
- குழுவாக இயங்கும் திறன், இணைந்து செயற்படும் திறன்.
- சரியான முடிவுகளை எடுத்தல்.
- ஆளிடைத் தொடர்புகளை பெற்றுக் கொள்ளல்.
- திறன்களை அதிகரித்தல்.
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி) $(1 \times 2= 2$ புள்ளிகள்)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2+2+2+2+2+2+2+2+2+2 =20)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

சுகாதார மேம்பாட்டை உருவாக்கக் கூடிய திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்வர்.

2. வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களைக் கொண்ட பாடசாலையான குருலுகம வித்தியாலயத்திற்குப் புதிதாக நியமனம்பெற்று வந்துள்ள செயற்றிறன் மிக்க அதிபர், தரம் 11 மாணவர்களின் உதவியுடன் தனது பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றியமைக்க முயற்சி செய்கின்றார்.

(i) குருலுகம வித்தியாலயத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்காக நீங்கள் அதிபருக்கு முன்வைக்கும் கொள்கைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) அந்தப் பாடசாலை மாணவர்களில் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குச் சாதகமான உளச் சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் **மூன்றினைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) பாடசாலை மாணவர்களிடத்தே காணப்படும் புகைத்தல், போதைப்பொருட் பயன்பாடு ஆகியவற்றை இல்லாதொழிப்பதற்குப் பெற்றோர் உள்ளிட்ட பாடசாலைச் சமூகத்துடன் இணைந்து மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடொன்றினை விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

i.
- பாடசாலையில் சுத்தமான குடிநீர் விநியோகம்
- பாடசாலைக்கு தேவையான கழிப்பறை வசதிகள்
- பாடசாலையில் சுகாதாரமான சிற்றுண்டிச்சாலை
- பாடசாலையில் மாணவர்களுக்கு தேவையான சுகாதாரம் சம்பந்தமான ஆலோசனை
- பாடசாலை சூழலுக்குள் ஆபத்தான நிலைமைகளை தவிர்த்தல்.
- 12 வயதிற்குட்பட்ட மாணவர்களுக்கு பாடசாலை மூலமாக வைத்திய சேவையை பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- வகுப்பறைகளை வெளிச்சமும், காற்றோட்டம் உள்ளதாக அமைத்தல்.
- குப்பை கூழங்களை முறையாக அகற்றுதல் (கழிவு முகாமைத்துவ முறையை அகற்றுதல்)
- பாடசாலையில் தோட்டத்தை உருவாக்குதல்.

$(1 \times 2= 2$ புள்ளிகள்)

ii.
- பாடசாலை சூழல் உள நெருக்கடி அற்றதாக இருத்தல்.
- பிரச்சினைகளுக்கு உரிய மாணவர்கள் தொடர்பாக ஆலோசனையும், வழிகாட்டல் சேவையையும் நடைமுறைப்படுத்தல்.
- விளையாட்டு செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்.
- மாணவர்களை இழிவுபடுத்தாதிருத்தல்.
- மாணவர்களை துன்புறுத்தலுக்கு உட்படுத்தாதிருத்தல்.
- எல்லா மாணவர்களையும் சமமாக மதித்தல்.
- ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ளதாக்குவதற்கு தேவையான வசதி வாய்ப்பும், வேலைத்திட்டமும் இருத்தல்.
- பாடசாலைத் தோட்டத்தை உருவாக்குதல்.
- மகிழ்ச்சியுடைய பாடசாலைச் சூழலை உருவாக்குதல்.

(1 x 3= 3 புள்ளிகள்)

iii.
- பாடசாலை மாணவர்கள் புகைத்தல், போதைப்பொருள் பாவனையில் ஈடுபடுதலைத் தடுத்து விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது சம்பந்தமான அறிவுரைகளை வழங்குதல்.
- பிரதேச பொலிஸ், சுகாதாரப் பரிசோதகர், சமூகத்தில் பிரபல்யமானவர்களின் உதவியுடன் மதுபான சாலைகளை அமைத்தலை தடைசெய்தல்.

(மேலே குறிப்பிட்டவற்றிக்கு பொருத்தமான விளக்கம் எழுதியிருப்பின் முழுப்புள்ளி வழங்குக)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2+3+5 =10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

போசணை தொடர்பான சரியான பழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தப் பழகிக் கொள்வர்.

3. பாரதி வித்தியாலயத்தின் பெரும்பாலான மாணவர்கள் பீற்றோப் புள்ளி உள்ளிட்ட வேறு நுண்போசணைக் குறைபாடுகளைக் கொண்டுள்ளனரென பாடசாலைமட்ட வைத்தியப் பரிசோதனைகளின்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

(i) பாரதி வித்தியாலய மாணவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் என அனுமானிக்கக்கூடிய வேறு நுண்போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் **மூன்றைப்** பெயரிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) மேலே (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் ஒவ்வொரு நுண்போசணைப் பதார்த்தத்தைத் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) பின்வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உணவின் சுகாதாரரீதியான தன்மையைப் (Food Safety) பேணுவதற்கு மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் **இரண்டு** வீதம் குறிப்பிடுக.

(a) நுகர்வுக்கென உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது
(b) உணவு உற்பத்தியின்போது
(c) உணவைக் கொண்டு செல்லும்போது
(d) உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது
(e) உணவைத் தயார்செய்யும்போது *(05 புள்ளிகள்)*

i.
- கண்டக்கழலை / தைறொக்சின் குறைபாடு.
- குருதிச்சோகை
- மாலைக்கண்
- பல், எலும்பு வளர்ச்சி குன்றுதல்
- ஸ்கேவி, பெரி பெரி, வாய் அவிதல்

(3 எழுதி இருந்தால் 2 புள்ளிகள்)
(2 எழுதி இருந்தால் 1 புள்ளி)
(1 எழுதி இருந்தால் 1/2 புள்ளி)

ii.
- கண்டக்கழலை / தைறொக்சின் குறைபாடு - அயடீன்
- குருதிச்சோகை - இரும்பு
- மாலைக்கண் - விற்றமின் A
- பல், எலும்பு வளர்ச்சி குன்றுதல் - கல்சியம்
- ஸ்கேவி, பெரி பெரி, வாய் அவிதல் - விற்றமின் B

(1 x 3= 3 புள்ளி)

iii. a. **நுகர்வுக்கென உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது**

- எப்போதும் இயற்கையான நல்ல உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- புதிய பழங்கள், மரக்கறிகளை தெரிவு செய்தல்.
- வீட்டுத் தோட்டங்களில் உள்ள உணவுகளை தெரிவு செய்தல்.
- செயற்கை உணவுகள், உடனடி உணவுகளைத் தெரிவு செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
- அதிக எண்ணெய், அதிக உப்பு, அதிக சீனி கலந்த உணவுகளை தெரிவு செய்வதை தவிர்த்தல்.

- தானிய உணவுகளை அதிகமாக தெரிவு செய்தல்.
- பைக்கட் / டின் போன்றவைகளை தெரிவு செய்யும் போது நசிந்த உருவத்தில் வேறுபட்ட மடிந்தவைகளை தெரிவு செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
- உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது உணவில் அடங்கியுள்ள பதார்த்தங்களை பொருத்தமானதா எனப் பார்த்து தெரிவு செய்தல்.
- பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களை தெரிவு செய்தல்
(உதாரணம் : பால், தயிர், சீஸ், மோர், வெண்ணெய்)
- இறைச்சி வகைகளை தெரிவு செய்யும் போது எண்ணெய் குறைந்த புதிய இறைச்சி வகைகளை தெரிவு செய்தல்.
- புதிய சிறிய மீன்களை தெரிவு செய்தல்

b. உணவு உற்பத்தியின் போது

விவசாயத்தின் போது

- பீடை கொல்லிகளை அனுமதிக்கப்பட்ட அளவிற்கேற்ப பிரயோகித்தல்.
- இயற்கையான பீடைக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை பயன்படுத்துதல்.
- சேதனைப் பசளைகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- விவசாய உபகரணங்கள், விளை நிலம் என்பவற்றின் தூய்மையைப் பேணுதல்.

உணவு உற்பத்தி தொழிற்சாலைகளில்

- உற்பத்திச் சூழலின் தூய்மையைப் பேணுதல்.
- உற்பத்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற உபகரணங்கள் தொழிற்சாலை என்பவற்றின் தூய்மையைப் பேணுதல்.
- தொழிலாளர்கள் தனிப்பட்ட ரீதியில் தயார் நிலையில் இருத்தல்.
- உற்பத்திக்காக பயன்படுத்துகின்ற செயற்கையான சுவையூட்டிகள், சாயங்கள் என்பவற்றை அனுமதிக்கப்பட்ட பிரமாணத்தில் பயன்படுத்துதல்.

c. உணவைக் கொண்டு செல்லும் போது

- சிதைவடைதல் மற்றும் சிராய்வுக்கு உள்ளாவதைத் தவிர்ப்பதற்காக பிளாஸ்திக்கு கூடைகள், பலகை, பெட்டிகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துதல்.
- குறிப்பிட்ட அளவை விட அதிகமாகப் பெட்டிகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்குவதைத் தவிர்த்தல்.
- உணவுப் பொருட்களுக்குத் தேவையான அளவில் வெப்பநிலையைச் சரியாக முகாமைத்துவப் படுத்தல்.
- கழிவுகள் உணவுடன் சேர்வதைத் தவிர்ப்பதற்காகச் சரியான முறையில் உறையிடுதல்.
- கொண்டு செல்லலின் போது உணவு பழுதடைவதைத் தவிர்ப்பதற்காக இயன்றவரை செயற்கை இரசாயன பொருள்களைத் தவிர்த்து இயற்கையான பாதுகாப்பு முறைகளை பயன்படுத்துதல்.

d. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது

- பொருள்கள் காலாவதியாகும் திகதிக்கேற்ப அவற்றை முன்னிருந்து பின்னோக்கி தட்டுக்களில் அடுக்குதல்.
- எலி, கரப்பான், கறையான், தெள்ளு போன்ற பூச்சிகளிலிருந்தும் வேறு அங்கிகளிலிருந்தும்

E. **உணவைத் தயார் செய்யும் போது**

- பழுதடைந்த அல்லது அங்கிகளால் உண்ணப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
- வீட்டில் வளர்க்கப்படுகின்ற செல்லப் பிராணிகளை உணவு தயாரிக்கும் இடத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்துதல்.
- உணவு தயாரிக்கும் முன் கைகளை நன்றாக கழுவிக் கொள்ளுதல்.
- கீரைவகைகளை நன்றாக கழுவி உப்புநீரில் சிறிது நேரம் அமிழ்த்தி வைத்த பின் பயன்படுத்தல்.
- பழங்களின் தோலை நன்றாக தேய்த்து கழுவுதல்
- முட்டைகளில் ஓட்டிய சல்மொனெல்லா என்ற நுண்ணங்கி தங்கியிருக்க வாய்ப்புள்ளதால் முட்டையை உடைக்க முன் கழுவுதல்.
- நிறமூட்டிகள், சுவையூட்டிகள் இரசாயன பதார்த்தங்கள் அடங்கிய உணவுகளை தவிர்த்தல்.
- நிறமூட்டிகள், வாசனைத் திரவியங்களைத் தெரிவு செய்யும் போது இயற்கையான புதிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.
- செயற்கையான நிறமூட்டிகள், சுவையூட்டிகளை தவிர்த்து, இயற்கையான சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டி உணவுகளை சேர்த்தல்.
  (உதாரணம் : உள்ளி, கறுவா, இஞ்சி, கொரகா, கொத்தமல்லி, ரம்பை, கறிவேப்பிலை)

(சரியான விடைக்கு 1/2 புள்ளி வீதம் 3 புள்ளிகள் வழங்கவும்)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2+2+1 + 3+2 =10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு பழகிக் கொள்வர்.

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக செயற்பட வேண்டிய விதத்தைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

(i) க.பொ.த (சா/தர)ப் பரீட்சை, அகில இலங்கை பாடசாலை விளையாட்டு விழா ஆகியவற்றில் தமது சிறந்த அடைவைப் பெறுவதற்குச் செய்யவேண்டியவை தொடர்பாக உங்கள் நண்பர் உங்களிடம் அறிவுரை கேட்டல்

(ii) உங்களது சிறிய தங்கை சில நாட்களாக இரவு உணவின் பின்னர் பல் துலக்காது உறங்குவதற்கு ஆயத்தமாதலை நீங்கள் காணுதல்

(iii) உங்கள் மூத்த சகோதரர் பாதுகாப்புத் தலைக்கவசத்தை (Helmet) அணியாது மோட்டார் சைக்கிளில் செல்வதற்குத் தயாராதலை நீங்கள் காணுதல்

(iv) பெற்றோருடன் பொழுதுபோக்குச் சுற்றுலாவில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பத்தில், அண்மையிலுள்ள வனப்பகுதியில் சிலர் களவாக மரங்களை வெட்டுவதை நீங்கள் காணுதல்

(v) கழிவுப்பொருள் முகாமைத்துவத்தின் கீழ் பல்வேறு கழிவுப் பொருள்களை இடுவதற்கென பெயரிடப்பட்ட மூவர்ண கழிவுக் கொள்கலன்கள் பாடசாலையில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள போதிலும் மாணவர்கள் சிலர் அனைத்து கழிவுப் பொருள்களையும் ஒரே கொள்கலனில் இடுவதை நீங்கள் காணுதல்

i.
- நேர முகாமைத்துவத்தை திட்டமிட்டு கல்விக்கும் விளையாட்டிற்கும் சமத்துவம் கொடுக்கும் வகையில் விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்கவும்.

(02 புள்ளிகள்)

ii.
- பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடுவதற்கு இரவு நித்திரைக்கு செல்ல முன் பல்துலக்க வேண்டும் என வலியுறுத்தல்.
- நேர்த்தியான முறையில் பல்துலக்கும் முறையை அறியப்படுத்துதல்.
- ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை பல் துலக்க கட்டாயம் வழிப்படுத்தல்.
- ....

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளிகள் வழங்கவும்)

iii.
- தலைக்கவசம் இல்லாது பயணிப்பதால் ஏற்படும் பாதக நிலைமையை எடுத்துக் கூறல்.
- தலைக்கவசம் அணியாது சென்றால் பொலிஸின் தண்டனைக்கு ஆளாக நேரிடும் என எடுத்துக் கூறல்.
- தலைக்கவசம் அணியாது சென்றால் ஏற்படும் விபத்து நிலைமைகளையும் அறியப்படுத்துதல்.
- போக்குவரத்து விதிமுறைகளை மீறி நடப்பதனால் அவருக்கு மட்டுமன்றி பாதையில் பயணிக்கும் ஏனையோருக்கும் விபத்து ஏற்படும் என விளக்குதல்.
- எதிர்கால பாதுகாப்பிற்காக கட்டாயம் தலைக்கவசம் அணிய வேண்டும் என வலியுறுத்தல்.

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளி வழங்கவும்)

iv.
- 119 க்கு அறிவித்தல்
- கையடக்க தொலைபேசி / கமரா மூலம் வீடியோ எடுத்தல்.
- சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனங்களுக்கு பெற்றோர் மூலம் அறிவித்தல்.
- ....

(பொருத்தமா விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளி வழங்கவும்.)

v.
- இவை பற்றி கொள்கலங்களுள் பிரித்துப் போடும் முறைகளை விளக்கிய பின்னரும் தவறிழைக்காது சரியாக கொள்கலங்களுக்குள் இட அறிவுரை வழங்குதல்.

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளி வழங்கவும்.)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2+2+2 + 2+2 =10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுத் திறன்களை அறிந்து செயற்படுவர்.

5. (i) இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் 15, 20 ஆகிய இலக்க வீரர்கள் இருவர் தமது நிகழ்ச்சிக்கெனப் பயன்படுத்திய இரண்டு நுட்பமுறைகள் பின்வருமாறு:

15 ஆம் இலக்க வீரர் - வளியில் கால்களை மாற்றுதல் (Hich kick technique) முறை

20 ஆம் இலக்க வீரர் - பொஸ்பொரி ப்ளொப் (Fosbury Flop technique) முறை

இந்த வீரர்கள் இருவரும் பங்கேற்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தனித்தனியே எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) மத்தியஸ்தர் ஒருவரால் தயாரிக்கப்பட்ட உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் பெறுபேற்று அட்டவணையின் பிரதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டு வீரரின் இல.	உயர அளவு					தவறிய தடவைகள்	மீண்டும் பாய்தல்		நிலை
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91		1.89	1.91	
52	0	x0	0	x0	xxx	2	0	x	
64	–	x0	–	x0	xxx	2	0	0	
76	–	0	x0	x0	xxx	2	x		
88	–	x0	x0	x0	xxx	3			

0 = வெற்றிகரமான பாய்ச்சல் x = வெற்றிகரமற்ற பாய்ச்சல் – = பாயவில்லை

மேற்குறித்த பெறுபேற்று அட்டவணைக்கமைய முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் இடங்களுக்குரிய இலக்கங்களைத் தனித்தனியே எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு மைதானமும் பின்வரும் உபகரணங்களும் தரப்பட்டிருப்பின் பயில்நிலை வீரர்களை சட்டவேலியோட்டத்தில் பயிற்சிபெறச் செய்யப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டைத்** தயாரித்து விவரிக்குக.

- மைதானத்தை அடையாளப்படுத்துவதற்கான சுண்ணாம்பு
- ஓரளவு உயரமான சில காட்போட் பெட்டிகள் (மாணவரது எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப)
- சுமார் 3m நீளமான கயிற்றுத் துண்டுகள் சில (மாணவரது எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப)

(05 புள்ளிகள்)

i.
- 15 ஆம் இலக்க வீரர் – நீளம் பாய்தல்
- 20 ஆம் இலக்க வீரர் – உயரம் பாய்தல்

(1x2= 2 புள்ளிகள்)

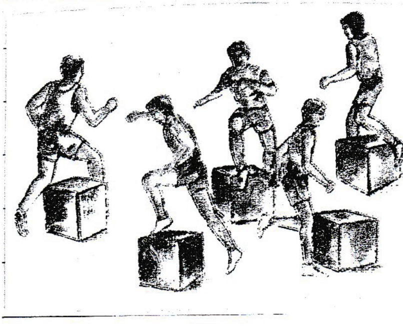
ii. 1ஆம் - 64

2ஆம் - 52

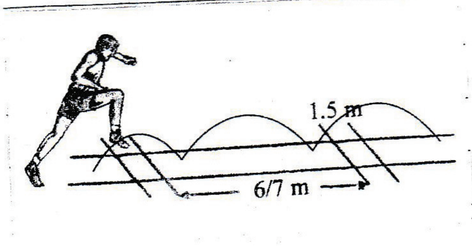
3 ஆம் - 76

(1x3 = 3 புள்ளிகள்)

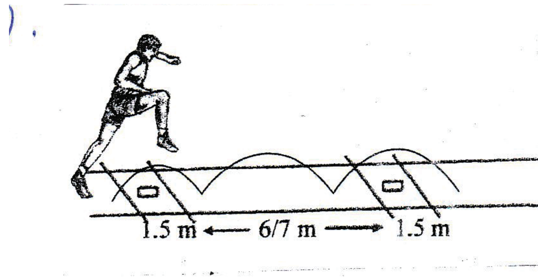
iii.



மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட எல்லைகளுக்குள் வைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைப் பெட்டிகள் போன்ற உயரம் குறைந்த தடைகளுக்கு மேலால் பாய்ந்து பாய்ந்து சுதந்திரமாக ஓடுதல்.



படத்தில் காட்டப்பட்டப்படி 6 / 7 m இடைவெளியை மூன்று கவடுகளில் ஓடுதல். 1.5 m இடைவெளியில் மேலாக பாய்ந்து செல்லுதல்.



சிறிய இடைவெளியில் சிறுதடைகளை மேலுள்ளவாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.

(சரியான விடை எழுதியிருப்பின்

(2 1/2x 2 = 5புள்ளிகள்)

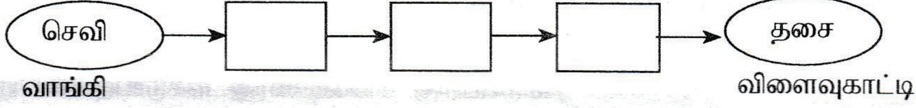
மொத்தப்புள்ளிகள் (2+ 3+5 =10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

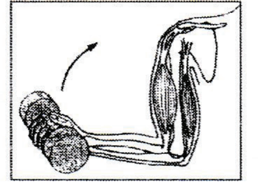
விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தி எவ்வாறு தொகுதிகள் பெற்றுக் கொள்வது என்பதையும் எவ்வாறான தசைநார்கள் பயன்படுகின்றது என்பதையும் அறிந்து கொள்வர்.

6. (i) மரதனோட்ட வீரரொருவரின் கால்களில் அதிகளவில் காணப்படும் தசைநார் வகையின் இயல்புகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் விளையாட்டு வீரரினால், ஆரம்ப வெடியொலி கேட்ட பின்னர் நரம்புத் தொகுதியின் வழியே கணத்தாக்கம் பயணிக்கும் விதத்தைக் காட்டும் பின்வரும் குறிப்பைப் பூர்த்திசெய்க. *(03 புள்ளிகள்)*



(iii) விளையாட்டு வீரரொருவர் புயத்தில் டம்பெல்லைப் (Dumb-bell / சுமை) பற்றிய வண்ணம் கீழ்ப் புயத்தினை முழங்கையில் மடித்து டம்பெல்லை மேலே உயர்த்தும் விதம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



(அ) இதன்போது கை (கீழ்ப்புயம்) எவ்வகை நெம்பாகத் தொழிற்படும்?

(ஆ) தரப்பட்டுள்ள உருவை உங்கள் விடைத்தாளில் வரைந்து கொள்க. இந்தச் செயற்பாட்டின்போது சுழலிடம் (பொறுதி), சுமை, எத்தனம் ஆகியவற்றின் அமைவுகளை உருவில் குறிப்பிடுக.

(05 புள்ளிகள்)

i.
- தசைநார் சிவப்பு நிறம்
- சுருங்கும் வேகம் குறைவு
- காற்றுச் சுவாசம் அதிகம்
- காற்றின்றிய சுவாசம் குறைவு
- களைப்படைவதன் விளைவு அதிகம்
- வேகமாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் குறைவு
- நீண்ட நேரம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் அதிகம்
- சேமிப்பு உணவு குறைவு
- ஒட்சியேற்றப்படுதல் அதிகம்
- மயிர்த்துளைக் குழாய்களுடன் தொடர்பு அதிகம்

(1x2= 2புள்ளிகள்)

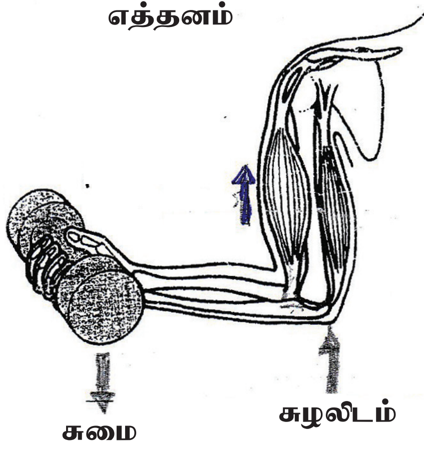
ii.



(1x3= 3புள்ளிகள்)

iii. அ. மூன்றாம் வகை நெம்புகோல் (2 புள்ளிகள்)

ஆ.



சுமை - கையில் தாங்கியுள்ள Dumples

சுழலிடம் - முழங்கை மூட்டு

எத்தனம் - கையிலுள்ள இருதலைத் தசை

(1x3= 3புள்ளிகள்)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2+ 3+2 + 3 =10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து விளையாட்டுக்களின் திறன்கள் பயிற்றுவிக்கும் முறைகள் மற்றும் சட்டத்திட்டங்களை அறிந்துகொள்வர்.

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடை எழுதுக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது பணித்தலை (service) மேற்கொள்ளல் தொடர்பான தவறுக்கென மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) வடமேல், மேல் மாகாணங்களுக்கு இடையிலான வொலிபோல் போட்டியின்போது வடமேல் மாகாண அணியின் வீரரொருவர் மேல் மாகாண அணியிலிருந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட அறைதலைத் தடுத்த (Blocking) பின்னர் மீண்டும் அதே வீரரினால் பந்து முதலில் அடிக்கப்பட்டது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

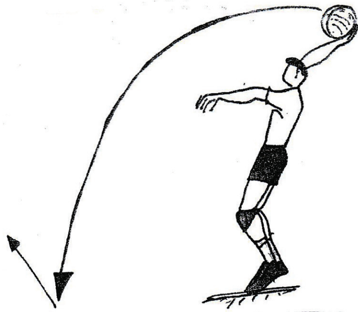
(iii) வொலிபோல் விளையாட்டைக் கற்கும் மாணவர்களுக்கு அந்த விளையாட்டில் அறைதலை (Spiking) பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதெனின், அவர்களுக்கு அந்த நுட்பமுறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் அறைதல் நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

A. i. எதிரணிக்குப் புள்ளியும் பணித்தலும் வழங்கப்படும்.
(புள்ளியும் பணித்தலும் எழுதியிருந்தால் மட்டும் 02 புள்ளி வழங்கவும்)

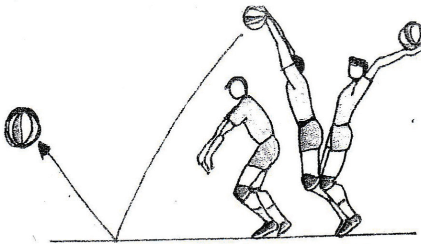
(2 புள்ளிகள்)

ii. தவறில்லை
காரணம் : விளையாட்டை தொடர்ந்து விளையாட அனுமதித்தல். (3 புள்ளிகள்)

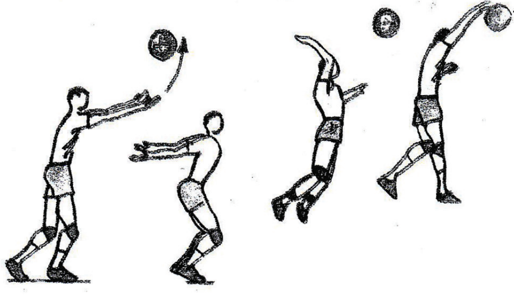
iii.



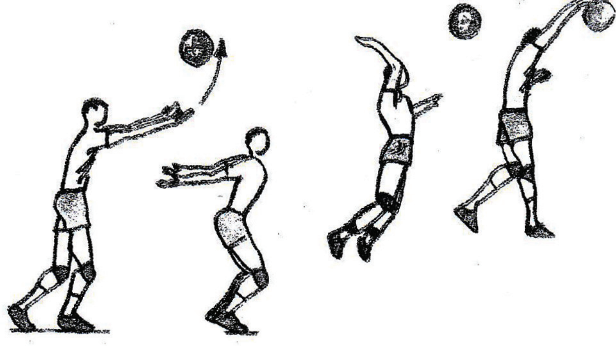
ஒரு கையால் பந்தைப் பிடித்து தோளுக்கு மேலால் உயர்த்தி வேகமாக பந்தை நிலத்தை நோக்கி அறைதல்



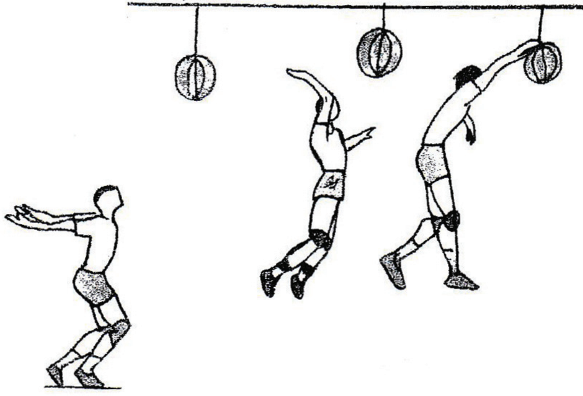
பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்து தலைக்கு மேலால் கொண்டு செல்வதுடன் உடலை வில் வடிவில் பின்பக்கமாக வளைத்து வேகமாக முன்பக்கமாக நிலத்தில் அறைதல்.



சுயாதீன கையில் பந்தைப் பிடித்து பந்தை விடுவிப்பதோடு மற்றைய கையினால் வேகமாக அறைதல்.



இரு கைகளாலும் பந்தை மேலே எறிந்து பாய்ந்த நிலையில் பந்தை அறைதல்.



குறிப்பிட்ட ஓர் உயரத்தில் தொங்கவிடப்பட்டுள்ள பந்துக்கு அணுகல் ஓட்டத்தின் பின் மேலெழுந்து அறைதல்

(2 x 2 1/2= 5 புள்ளிகள்)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2+ 3+5 =10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக……

B. (i) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும்போது பேற்றுப் பிரதேசத்தின் (Goal area) உள்ளே இடம்பெற்ற வீரர்களின் மோதலின் (Personal contact) போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) வடக்கு, கிழக்கு மாகாண மாணவர்களுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் கிழக்கு மாகாண அணியின் மையத்து வீராங்கனையின் (Centre) கையால் பந்தானது மைதானத்தின் நடுப்பகுதியில் (Centre third) பக்கக் கோட்டுக்கு (Side line) வெளியே சென்றபோது மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விவரிக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டைப் பயிலும் வீராங்கனைகளுக்கு மார்புக்கு நேரான எறிகையை (Chest pass) பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதெனின், அந்த நுட்பமுறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் மார்புக்கு நேரான எறிகையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

B) i. ◆ தண்ட எறிகை / தண்ட எய்கை (Penalty Shot / Pass)

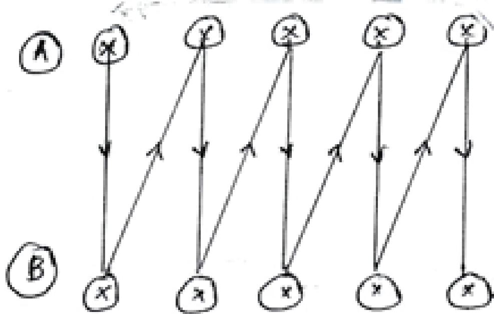
(2 புள்ளிகள்)

ii. ◆ தவறானது – மைதானத்தை விட்டு பந்து வெளியில் செல்லல் (Out Ball)

◆ வட மாகாண விளையாட்டு வீரர்களுள் மத்திய பிரதேசத்துக்குள் விளையாடக் கூடிய வீராக்கனையால் மைதானத்திற்குள் உள் எறிகை மூலம் பந்தை அனுப்புதல். (Throwin)

(1x 3 = 3 புள்ளிகள்)

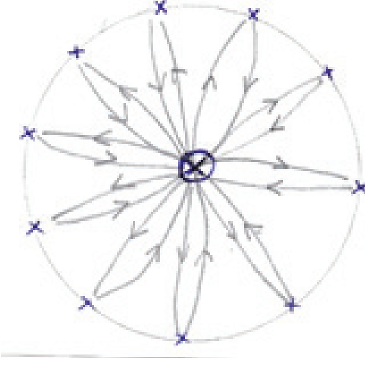
iii. **செயற்பாடு** I



படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள படி A, B என இரு குழுக்களாக வீரர்களை வகைப்படுத்தல்.

- A குழுவின் முதலாவது வீரர் B குழுவின் முதலாவது வீரருக்குப் பந்தை அனுப்புவர். B அணி வீரர். A அணியின் இரண்டாவது வீரருக்குப் பந்தை அனுப்புவார்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு ஒழுங்காக மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் பந்தை அனுப்புதல்.

செயற்பாடு II



☒ மாணவர்கள்
→ செல்லும் திசை

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மையத்தில் ஒரு வீரர் நிற்க அவரைச் சுற்றி வட்டமாக ஏனைய வீரர்களை நிறுத்துதல்.

- நடுவில் நிற்கும் வீரர் தன்னைச் சுற்றி நிற்கும் வீரரில் ஒருவருக்கு பந்தை அனுப்பி அவர் இடம் மாறுவார். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக வரைபடத்தில் காட்டியவாறு செயற்பட வைத்தல்.

(சரியான விடையெழுதியிருப்பின் 2 ½ x 2= 5)

மொத்தப்புள்ளி = 2 + 3 + 5 = 10

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

C. (i) காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும்போது பேற்றுப் பிரதேசத்தில் **(Goal area)** நிகழும் தவறுகளுக்காக மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தண்டனையைக் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) தெற்கு, மத்திய மாகாணங்களுக்கு இடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் மத்திய மாகாண வீரரின் கால் பட்ட பின்னர் தொடுகைக் கோட்டின் **(Touch line)** ஊடாக பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றபோது மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விவரிக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டைப் பயிலும் மாணவர்களுக்கு, காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை நிறுத்துதல் முறைகளுள் ஒன்றான 'பந்தின் மீது காலை வைத்து நிறுத்துதலை' பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளதெனின், அந்த நுட்பமுறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் பந்தின் மீது காலை வைத்து நிறுத்துதலை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

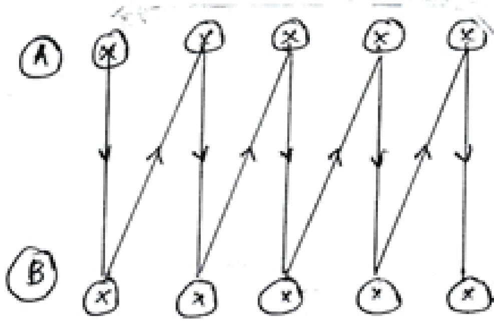
C)

1. தண்ட உதை (Penalty Kick) (2 புள்ளிகள்)

ii. தவறானது – தொடுகைக் கோட்டின் ஊடாக பந்து வெளியில் சென்றது.(Ball Out of Play)
இதற்கமைய தெற்கு மாகாண வீரருக்கு தொடுகைக் கோட்டின் பந்து மைதானத்திற்கு வெளியில் சென்ற இடத்திலிருந்து உள்ளெறிகை வழங்குதல். (Throwin)

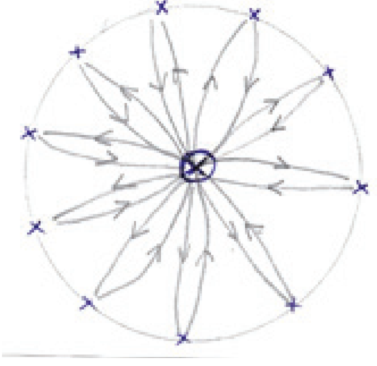
(3 புள்ளிகள்)

iii. **செயற்பாடு** I



- மாணவர்களை A, B என இரு குழுக்களாக பிரித்தல்.
- இரு குழுக்களையும் வரைபடத்தில் காட்டியபடி ஒருவரை ஒருவர் நேர் எதிராகப் பார்க்கும் படி நிற்க வைத்தல்
- A குழுவின் முதலாவது வீரர் பந்தை உதைத்து B குழுவின் முதலாவது வீரருக்கு அனுப்புவர். இவ்வாறு குழுவிலுள்ள அனைவரும் மாறி மாறி பந்தை அனுப்புவர்.
- இதன் பின்னர் B குழு முதலாவது மாணவன் A குழுவின் முதலாம் மாணவனுக்கு பந்தைக் காலால் உதைக்கும் வேளையில் அனுப்பும் பந்தை நிறுத்துதல் வேண்டும்.
- இவ்வாறு அனைத்து மாணவர்களும் பந்தினை உதைத்தலுடன் நிறுத்துதலும் வேண்டும்.

செயற்பாடு II



☒ மாணவர்கள்
→ செல்லும் திசை

- படத்தில் காட்டியவாறு மாணவர்களை வட்டமாக நிற்க வழிநடத்துதல்
- நடுவில் ஒரு மாணவனை நிறுத்துதல் வேண்டும்.
- நடுவில் நிற்கும் மாணவன் வட்டமாய் நிற்கும் முதலாவது மாணவனுக்கு பந்தை உதைத்தல் மூலம் அனுப்புதல் வேண்டும்.
- வட்டத்தில் நிற்கும் மாணவன் தனக்கு வரும் பந்தை நிறுத்தி மீண்டும் நடுவில் நிக்கும் மாணவனுக்கு அனுப்புதல்.
- இதைத் தொடர்ந்து அனைத்து மாணவர்களும் தொழிற்படும் வண்ணம் செயற்படுத்தல் வேண்டும்.

(பொருத்தமான முறையில் விபரித்து எழுதியிருந்தால் 2½ x 2=5 புள்ளிகள்)

மொத்தப் புள்ளிகள் = 2 + 3 + 5 = 10

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......